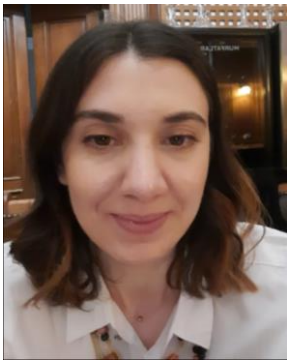
RELEVANȚA TEHNICII DE DANS JOSÉ LIMÓN ÎN PREDAREA DANSULUI MODERN

Drd. RUXANDRA-MIHAELA ENACHE
Academia Națională de Muzică „Gheorghe Dima", Cluj-Napoca



Ruxandra-Mihaela ENACHE este dansator, coregraf, profesor de dans clasic și contemporan și doctorand în cadrul Academiei Naționale de Muzică „Gheorghe Dima". Licențiată în Actorie în cadrul Universității din Craiova, absolvă programul de masterat în Artă Coregrafică la Universitatea Națională de Artă Teatrală și Cinematografică „I. L. Caragiale", București. Colaborează cu Centrul Național al Dansului, Opera Română Craiova, Fabrica de Pensule Cluj-Napoca. De-a lungul anilor, trece printr-un număr important de ateliere de pregătire și perfecționare în domeniul coregrafic, cu profesori din România, S. U. A., Israel, Italia, Franța, Polonia etc. Realizează și proiecte coregrafice proprii (*MALUM* – 2013, *Simțuri* – 2012, *The third person should always be a stranger* – 2014, *Beauty* – 2018). În anul 2019 își începe cercetarea doctorală în cadrul Școlii doctorale „Sigismund Toduță", pe tema tehnicilor de dans dezvoltate de coregrafii americani în secolul XX.

REZUMAT

Articolul urmărește momentele-cheie ale carierei dansatorului, coregrafului și profesorului José Limón, cu accent pe dezvoltarea tehnicii sale de dans și a specificului acesteia în peisajul dansului modern american al secolului al XX-lea. Elementul inedit este prezentarea câtorva exerciții detaliate din tehnica de dans Limón, transpuse pentru prima oară în tabele ușor de folosit de către profesioniștii din domeniul coregrafic.
Cuvinte cheie: ***José Limón, dans, secolul XX, tehnică de dans, spectacol coregrafic, biografie artistică.***

1.1 Introducere: José Limón – omul, dansatorul, profesorul, coregraful

Dansator, profesor și coregraf emerit, José Limón ocupă un loc special în istoria dansului, și un loc central în istoria dansului modern american. Cunoscut contemporanilor mai ales prin prisma tehnicii de dans pe care a pus-o la punct (tehnică preluată de la profesoara sa, Doris Humphrey), Limón a lăsat ca moștenire artistică numeroase spectacole valoroase, dar și amintirea unei prezențe impunătoare, grațioase; a fost un mare talent, născut să danseze, să bucure publicul și să schimbe destinele mai-tinerilor dansatori contemporani cu el.

Născut în Mexic (Culiacán, Sinaloa), în 1908, José Arcadio Limón se mută împreună cu familia în 1918 la Los Angeles, Statele Unite ale Americii[1]. Studiază o vreme la University of California în Los Angeles (UCLA), cu specializare în arte (pictură), apoi renunță și se mută la New York, la vârsta de 20 de ani, cu gândul de a deveni pictor.

Tânăr și impulsiv, decide că își dorește o carieră în dans după ce îl vede dansând pe Harold Kreutzberg, un dansator expresionist german (elev al lui Mary Wigman). Are șansa să fie acceptat la studioul Humphrey-Weidman, printre puținele care lucrează și cu elevi de sex masculin[2].

Fiind printre puținii dansatori de sex masculin de la studio, ajunge rapid în situația de a dansa pe scenă. Deși începe pregătirea în dans târziu (la 20 de ani), are norocul de a avea un corp intuitiv, cooperant, și o musculatură atletică, combinate cu o abordare intensă, dramatică a partiturii coregrafice. Înalt și masiv, depășește provocarea de a își controla perfect corpul și greutatea (lucrând eficient cu gravitația), prin studiul tehnicii Humphrey-Weidman[3]. Energic, muncește din greu și ia totul foarte în serios, profitând la maxim de abilitățile sale fizice native.

La doar doi ani după ce își începe antrenamentul ca dansator, prezintă primele sale două lucrări coregrafice: *Etude in D Flat Major*, un duet pe care îl dansează cu Letitia Ide pe muzică lui Alexander Scriabin, și *Bacchanale*, pe muzică originală de percuție compusă de Limón (dansatorii-interpreți sunt Ernestine Hanoch, Eleanor King, Letitia Ide). Aceste lucrări de început (solo, duet, trio) reprezintă mișcare pură, în formă rudimentară (lipsindu-i aportul de idei dramaturgice); așadar, coregraful experimentează cu propriul corp și cu cele ale colegilor. Ochiul său de pictor aranjează cu atenție desenul coregrafiilor de grup. Universul sonor îl face să se simtă ca acasă, grație pregătirii sale muzicale. Își dau mâna și se îmbină armonios toate aptitudinile sale artistice, atent cultivate și exersate de-a lungul anilor.

Pasional și plin de elan, José Limón găsește în coregrafa Doris Humphrey un mentor ideal. Sub îndrumarea acesteia își dezvoltă prezența scenică și capacitatea de expresie dramatică. Limón devine curând membru cu drepturi depline în compania Humphrey-Weidman.

În 1940, José Limón pleacă din compania Humphrey-Weidman și din New York înapoi în California[4], pentru a-și căuta norocul pe cont propriu. Lucrează

[1] Susanna Reich, *José! Born to dance: the story of José Limón*, Editura Simon & Schuster/Paula Wiseman Books, New York, 2005, p. 15.
[2] José Limón, *José Limón – an unfinished memoir*, Editura Wesleyan University Press, Connecticut, 2001, p. 19.
[3] Doris Humphrey, *The art of making dances*, Editura Dance Horizons, Princeton, New Jersey, 1959, p. 61.
[4] Limón, José, *José Limón – an unfinished memoir*, Editura Wesleyan University Press, Connecticut, 2001, pp. 97-115.

temporar cu May O'Donnell, alături de care creează lucrări cu care pleacă în turnee pe coasta de vest. Soțul lui May, Ray Green, compune muzica pentru aceste lucrări.

Dupa un an, Pauline Lawrence, viitoarea lui soție, îl urmează pe José Limón în San Francisco și se căsătoresc în octombrie 1941. Ulterior, Doris Humphrey îl reprimește în companie; în acel moment, ea și Charles Weidman începuseră să se separe din punct de vedere artistic.

José Limón devine solistul de sex masculin al companiei, preia atât rolurile vechi, dar le și învață pe cele noi. În 1942, creează solo-ul *Chaconne*, inspirat de muzica compozitorului său preferat, J. S. Bach. Solo-ul beneficiază de prezența unui violonist (Roman Totenburg), care cântă live pe scenă, în timp ce Limón dansează. Prin această lucrare, coregraful își pune inventivitatea mișcărilor în slujba exprimării unor teme cu conținut dramaturgic, emoțional și astfel, marchează debutul maturității sale coregrafice.

Limón pune bazele propriei sale companii[5] și îi invită să lucreze cu el pe Pauline Koner, Letitia Ide, Beatrice Seckler, Miriam Pandor, Lucas Hoving, Betty Jones, Ruth Currier. Însăși Doris Humphrey vine să lucreze în noua companie, continuându-și astfel cariera în dans în calitate de coregraf al Companiei Limón.

Primul spectacol creat și dansat de Limón în noua sa companie de dans este *La Malinche*, spectacol bazat pe o legendă mexicană. *La Malinche* abordează teme ca: iubirea, trădarea, politica, puterea, prin talentul dansatorilor José Limón, Lucas Hoving, Pauline Koner. În *La Malinche*, José Limón se folosește de moștenirea sa culturală, de originile sale naționale și etnice. Teme ca: revoluția, intrigile politice și trădarea vor reapărea în lucrările sale coregrafice în viitor.

În 1949, în cadrul American Dance Festival, Limón creează opera sa cea mai cunoscută, *The Moor's Pavane* (muzică de Henry Purcell), bazată pe tragedia lui Othello. Lucrarea aduce în lumină abilitatea excelentă a lui Limón de a spune povești folosind mișcare pură. Mișcarea, învăluită în scheme spațiale complexe, și tipare de mișcare recognoscibile pentru fiecare dansator în parte, ilustrează povestea: alianțe, minciuni, frică, emoții adânci care animă personajele prin teme ca: iubirea, gelozia, moartea, pasiunea. Acțiunea este intensă, fără gesturi risipite, fără detalii inutile, cu o mare diversitate și bogăție a registrului de expresie emoțională, regăsindu-se în spectacol întreaga gamă de emoții umane.

Ca de fiecare dată, în *Moor's Pavane* coregraful îi folosește pe fiecare dintre membrii companiei pentru abilitățile specifice: delicata Betty Jones este Desdemona, personajul Emilia este jucat de Pauline Koner, Lucas Hoving face un Iago elegant, de neuitat, și, desigur, Limón însuși este Maurul, decupând cu grație, forță și precizie forme elegante în spațiul scenic. Forța dansului lui vine din

[5] Isabelle Ginot şi Marcelle Michel (trad. Vivia Săndulescu), *Dansul în secolul XX*, Editura Art, Bucureşti, 2011, pp. 117-122.

conștientizarea gravitației și a respirației; când se mișcă, pare că mișcă întreg aerul și spațiul din jurul lui. Prin acest rol, Limón atinge apogeul artistic ca dansator și interpret: impresionează nu doar prin plastica mișcării, frumusețea fizică, prezența impozantă, ci și prin profunzimea frământării emoționale care îi animă personajul.

Este o perioadă fecundă, de dezvoltare pe toate planurile pentru întreaga companie: José Limón, Betty Jones și Ruth Currier încep să predea ore de dans la Dance Players Studio, în New York. Pe măsură ce compania de dans evoluează și face din ce în ce mai multe turnee, Lucy Venable și June Dunbar preiau orele de dans de la studio pentru a-l menține deschis. José Limón și restul companiei predau peste tot pe unde pleacă în turneu, iar vara, tinerilor care se adună la Connecticut College.

Un eveniment major în viața companiei Limón este rezidența artistică în Mexico City, oferită de Institutul Național de Belle Arte, condus de artistul Miguel Covarrubias. În 1951, acesta îl invită pe José Limón, alături de restul trupei, să danseze și să creeze în Mexico City. Rezidența este susținută financiar de Guvernul Mexican și reprezintă prima șansă pentru coregraful Limón de a crea opere de întindere medie și mare, lucrări coregrafice destinate grupului, ansamblului de balet (și nu create în jurul soliștilor). Majoritatea lucrărilor făcute cu această ocazie sunt bazate pe istoria Mexicului, folosind și muzică tradițională mexicană. Limón creează *Los Cuatros Soles*, cu 30 de dansatori (atât membri ai companiei, cât și dansatori locali din Mexic), *Redes* cu 26 de dansatori.

În 1951, la invitația Marthei Hill, Limón începe să predea la Juilliard School of Music, renunțând temporar la ideea unei școli independente de dans Limón. Urmează o perioadă fecundă pentru el, atât în calitate de coregraf, cât și ca profesor de dans: consiliat atent și îndeaproape de Doris Humphrey face coregrafie atât pentru elevii de la Juilliard School, dar și pentru compania Limón, și călătorește în întreaga țară cu spectacole în turneu (ocazie cu care și predă acolo unde călătorește). În fiecare vară, Limón participă la Connecticut College Dance Festival și creează în acel cadru opere ca: *The Exiles*, *The Visitation*, *The Traitor* (creat special pentru distribuție masculină, căci în această perioadă se adaugă companiei Limón încă trei dansatori: Michael Hollander, Harlan McCollum, Chester Wolenski), *Scherzo*, *Blue Roses* etc.

În 1954 Compania Limón este invitată de către Guvernul American să participe la un program de schimb cultural, printr-un turneu în America de Sud[6], o recunoaștere importantă a meritelor companiei, dar și a dansului modern ca artă independentă de balet, într-o perioadă în care puține companii de dans erau stabile din punct de vedere financiar. Majoritatea dansatorilor lucrau part-time în altă

[6] June Dunbar, *José Limón – Choreography and Dance Studies Series*, Editura Routledge, Londra, 2002, pp. 97-112.

parte pentru a se putea întreține, iar majoritatea coregrafilor de dans modern au fost nevoiți să accepte să monteze și pe Broadway, pentru a își rotunji veniturile.

A doua invitație importantă vine în 1957, când Compania Limón realizează un turneu în Europa. Între aceste două turnee, Empire State Music Festival îi comandă lui Limón crearea piesei *The Emperor Jones*, bazată pe piesa lui O'Neill și care urmează să devină un „hit" al Companiei Limón. Pentru acest spectacol, coregraful colaborează cu compozitorul Heitor Villa-Lobos. Ulterior, Limón se dedică trup și suflet creării spectacolului *There is Time*, un spectacol coregrafic bazat pe versetele Ecleziastului, pe muzică de Norman Dello Joio.

Cu spectacolul *There is time*, Compania Limón face turnee într-o Europă devastată de cel de-al doilea Război Mondial. Această experiență are un impact puternic asupra lui Limón, care devine preocupat și afectat de distrugerile majore din Europa de Est (mai ales Polonia). Revine în SUA cu un amalgam de sentimente contradictorii: admirație, furie, tristețe, vină, dar și o puternică dorință de a se implica, de a se exprima într-un fel. Își găsește resortul și resursele tot în arta sa și, marcat de turneul european și de rămășițele războiului, compune *Missa Brevis* (pe muzica lui Zoltán Kodály), prima lucrare pe cont propriu, fără consiliere din partea lui Doris Humphrey. Prin această lucrare (în care dansează rolul principal masculin) abordează într-un mod personal căutarea spiritualității și natura umană religioasă.

Primește premiul *Dance Magazine Award* în 1957. În 1958 moare Doris Humphrey, mentorul său; acest șoc îi creează lui Limón dificultăți în munca de creație, și astfel, se refugiază o vreme în munca pedagogică. Juilliard School devine teren fertil de pregătire, antrenament și recrutare a viitorilor membri ai companiei.

În 1964, la American Dance Festival, José Limón creează *A Choreographic Offering*, piesă-tribut pentru Doris Humphrey, ocazie cu care renaște în calitate de coregraf. Totodată, este și prima piesă lucrată exclusiv cu noii și tinerii membri ai companiei. Cei opt dansatori titluari ai companiei aveau roluri solistice, la care se adaugă un ansamblu de douăzeci de elevi-dansatori din cadrul festivalului. Spectacolul *A Choreographic Offering* reia teme și motive din opera lui Doris Humphrey. Tot în 1964, Limón primește Premiul Capezio Dance Award pentru contribuțiile aduse artei coregrafice.

Treptat, pe măsură ce lucrează cu tinerii dansatori, coregraful începe să exploreze și teme mai abstracte. *The Winged*, creat în 1966, este o piesă pentru un ansamblu de șaisprezece dansatori, care interpretează creaturi mitice înaripate. Când creează *The Winged*, introduce ca practică de lucru introspecția de grup, își discută și analizează ideile cu dansatorii, când trece printr-un blocaj creativ. Cu această ocazie, le vorbește dansatorilor despre Zeus, despre Sphinx, Pegasus, pentru a-i ajuta să înțeleagă ce dansează, și, în același timp, pentru a se ajuta pe sine să își discearnă intențiile artistice. Prin această premieră, José Limón începe să

experimenteze temele abstracte, lucrul cu un ansamblu mai numeros (16 dansatori), și cu un altfel de concept muzical: liniștea. Ideea de a monta un spectacol care să se auto-susțină fără muzică, pe fundal de liniște, este o idee cu care José Limón și Doris Humphrey cochetaseră ceva timp. Construiește frazele muzicale pe baza ritmurilor respirației colective. Ulterior, creează un colaj muzical pentru *The Winged* (sunete electronice, jazz, păsări ciripind, sunetul vântului etc.).

În 1969 José Limón renunță definitiv la dans și se dedică exclusiv muncii de coregraf. Munca de predare la Juilliard School, orele de dans predate în turnee, conducerea repetițiilor au fost treptat preluate de Daniel Lewis. Acesta, împreună cu Laura Glenn, Carla Maxwell și Jennifer Scanlon au montat spectacolele Companiei Limón în cadrul mai multor companii de balet și dans modern. Dintre lucrările ultimei perioade din viata lui José Limón, amintim: *The Unsung* (1970), un spectacol în care Limón țese material dramaturgic în interiorul unui dans abstract. *The Unsung* este un tribut adus amerindienilor, creat pentru un grup de opt dansatori de sex masculin, cu acompaniament sonor alcătuit din: bătăi ale picioarelor, alergat, sărituri, frecări ale picioarelor de podea, la care se adaugă sunetul respirației celor opt dansatori.

The Unsung este compus dintr-o secțiune de dans în grup, urmată de opt solo-uri, fiecare denumit după un erou indian: Metacomet, Pontiac, Tecumseh, Red Eagle, Black Hawk, Osceola, Sitting Bull, Geronimo. Fiecare dansator a avut ca temă investigarea vieții eroului pe care l-a interpretat. Pentru a-i ajuta pe dansatori, în procesul de creație al spectacolului coregraful îi pune să își imagineze deșertul, nisipul fierbinte care le arde picioarele, vântul uscat, distanțele enorme. Le vorbește despre valorile de bază ale amerindienilor: în primul rând, o imensă iubire și un mare respect pentru Pământ. Dansul devine muzică (spectacolul fiind dansat în liniște), iar prin el curg emoția iubirii și sentimentul recunoștinței. *The Unsung*, un spectacol bogat în limbaj de mișcare, este un tribut adus moștenirii culturale a lui José Limón (care este mexican și indian Yaqui – după mamă). *The Unsung* este un glosar al dansului masculin specific tehnicii Limón – conține toate elementele pe care José Limón le-a făcut sau a vrut să le facă, din punct de vedere fizic și tehnic. Solo-urile evidențiază, ca de obicei, caracteristicile pozitive ale fiecărui dansator. Fiecare este pus în valoare pentru ceea ce știe mai bine să facă, și deci, dă ceea ce are mai bun de oferit. Premiera spectacolului *The Unsung* îi este dedicată lui Ted Shawn.

O altă serie de solo-uri puternice apar în *Dances for Isadora* (tribut Isadorei Duncan, care constituie o sursă de inspirație și admirație pentru José Limón). Fiecare solo relevă un alt aspect al personalității Isadorei.

În 1972, coregrafiază *Orfeo*, piesă bazată pe *Orfeu și Euridice*. Finalul – o scenă goală și o muzică rămasă neterminată – trădează durerea de a o fi pierdut pe soția sa, Pauline (în 1971). Tot în 1972 creează ultimul spectacol, *Carlota*, o poveste

inspirată din istoria mexicană, un balet cu linie dramatică, dansat în liniște, fără muzică.

În anul 1972, José Limón moare într-un spital din New Jersey. Rămâne în memoria tuturor celor care au lucrat cu el pentru felul în care s-a purtat cu oamenii, pentru generozitatea artistică, pentru felul special în care a muncit cu dansatorii, i-a ajutat și prețuit pe fiecare în parte și i-a sprijinit să se descopere ca artiști. Limón a prețuit în egală măsură aspectul tehnic al dansului, dar și adevărul artistic exprimat pe scenă, dimensiunea dramaturgică, abilitatea de a spune povești prin dans. Predă un stil de dans care învață și forțează dansatorul să își folosească fiecare parte a corpului ca unealtă expresivă.

Afecțiunea pe care i-o poartă toți cei care au fost atinși de geniul său: public, elevi, colegi-dansatori îl face nemuritor. Rămâne în memoria generației sale ca un om deosebit de sensibil și generos cu cei din jurul său.

1.2 Predarea ștafetei – profesor și mentor pentru următoarea generație de dansatori

Încă de la începutul antrenamentului său tehnic, José Limón percepe corpul ca pe o orchestră, iar această abordare îl va însoți pe parcursul carierei ca dansator și ca profesor. Învață să danseze făcând să „sune" fiecare parte a corpului, apoi căutând armonia dintre ele. Dezvoltă o serie de exerciții de *isolations* (isometrie – izolări ale membrelor), învățând controlul greutății fiecărei părți a corpului. Conștientizarea greutății, a luptei cu gravitația și a sentimentului de victorie care o însoțește devine semnătura stilistică a dansatorului și ulterior, a coregrafului José Limón. Coregrafia creată explorează motivația psihologică a fiecărui personaj, dramatismul și relațiile dintre personaje.

José Limón vede activitatea de a preda dansul ca mod de experimentare și dezvoltare de mișcare nouă, deci, ca pe o cercetare artistică. În spatele tehnicii sale impecabile stau ideile, principiile și perceptele sale artistice și coregrafice. Motivația de a se mișca este, pentru José Limón, mai degrabă dramaturgică, decât fizică.

Își încurajează elevii-dansatori să „tragă de ei", să își depășească abilitățile din punct de vedere fizic, să se autodepășească, și, în felul acesta, să ducă mai departe ceea ce li se predă: coregrafia trebuie să devină a lor, să o personalizeze, să găsească sensul și intențiile din spatele fiecărei mișcări predate, să își găsească un „de ce" personal în fiecare mișcare a brațelor, fiecare arcuire a coloanei, fiecare cădere a capului – infuzând coregrafia predată de José Limón cu sensuri noi, personale și sprituale, care să reflecte, în cele din urmă, propriile căutări.

Orele de dans predate de José Limón debutau cu o amplă secțiune dedicată Izolărilor (Isolations) – cum să angrenezi doar o anumită parte a corpului, explorând limitele rotației, întinderii și flexiei. Urma apoi o parte de mișcări prin

toată sala de dans, în care elevii învățau să folosească corpul ca pe un întreg, cu toate părțile sale simultan (conform principiului Limón *the body is an orchestra*). Cu această parte îl ajută Betty Jones, care predă mișcarea ergonomică, corectă, folosirea și alungirea mușchilor, principiile aliniamentului, posturii corecte și respirației (deprinse de la Lulu Sweigard).

La orele lui José Limón dansatorii învățau stilul și dinamica specifice tehnicii sale de dans; la orele lui Betty Jones, învățau cum fiecare parte a corpului e conectată cu axul central (coloana vertebrală) și cum acesta se folosește pentru echilibru și suspensie. De asemenea, învățau să folosească respirația pentru a crea o senzație de ușurință, dar și pentru a simți greutatea și gravitația. Prin ritmurile respirației, tinerii dansatori deprind principiul *fall and recovery* (moștenit de la Doris Humphrey), dar și principiul motric al izolării segmentelor corporale (adiția lui José Limón la tehnica Humphrey).

1.3 Amprenta stilistică Limón

Când începe să exploreze lumea dansului ca dansator și, apoi în calitate de coregraf, Limón „se aruncă cu capul înainte" pentru a obseva direct ce poate și ce nu poate să facă din punct de vedere fizic. Ulterior, pe măsură ce tehnica sa începe să se cizeleze, și coregrafiile devin mai elaborate.

După Ted Shawn și Charles Weidman, José Limón este încă o dovadă că dansatorul de sex masculin nu este doar partenerul femeii, ci posedă o serie de abilități și posibilități stilistice proprii. Farmecul stilului Limón constă în felul în care, explorând toate registrele tehnice și tot inventarul de turații, sărituri, extensii, José Limón a știut, totuși, să spună povești (doar prin mișcare, fără cuvânt, uneori, chiar și fără muzică), povești provenite dintre cele mai variate surse: literatură (Othello), Biblie (Adam și Eva), istorie (amerindienii, cel de-al doilea Război Mondial, istoria Mexicului etc.). Tehnica lui, prin șlefuiri repetate, ajunge să fie expresia sufletului uman, cu toate reverberațiile și profunzimile posibile.

Întreaga concepție tehnică și artistică asupra dansului și asupra dansatorului are la bază un respect enorm și o mare iubire față de corp, de anatomia acestuia și de ceea ce poate corpul să facă (acest aspect rămânând veșnic o interogație pentru Limón).

Spre deosebire de balet, unde dansatorii par impoderabili, la Limón este mereu evidentă greutatea care îi trage spre podea, deși par că sfidează regulile gravitației cu tot echilibrul, cu toate acele sărituri, turații etc.

Dansul creat de Limón este o alternanță perpetuă între eliberare de greutate, libertate și subordonarea corpului legilor gravitației (ca de exemplu, acel moment când corpul cade), sau ceea ce Doris Humphrey numea „arc întins între două puncte moarte".

Astăzi, dansatorii vin să învețe stilul Limón fiind mai degrabă interesați de *cum* să facă, de stil, de felul în care se execută un pas, o mișcare, cum trebuie să fie angrenată musculatura, care este raportul cu muzica, care este intenția expresivă – și mai puțin interesați de căutările și frământările care au fost necesare până când Limón a ajuns la aceste forme epurate din punct de vedere stilistic.

1.4 Definirea conceptelor tehnice fundamentale ale tehnicii Limón

1.4.1. ***Alignment*** – Postura, aliniamentul membrelor, corpul ca un întreg, ca o orchestră

Corpul este un întreg sau, așa cum spune Limón, o orchestră. Toate părțile corpului sunt interconectate. Fiecare mișcare afectează întreg corpul. Capul se află deasupra umerilor, umerii deasupra șoldurilor, șoldurile deasupra genunchilor, genunchii deasupra tălpilor. Gâtul este alungit în permanență, iar coloana vertebrală este centrul corpului. Postura corectă nu necesită mult efort muscular, însă este necesar să fie repetată, pentru a intra în memoria musculară.

Acest principiu reprezintă o așezare a tuturor părților corpului, într-un moment dat, în raport una cu cealaltă. Deficiențele posturale, dincolo de a fi inestetice, creează probleme funcționale (pe termen lung, foarte adesea, probleme ale coloanei vertebrale: hernii, scolioze, lordoze etc.). Când discută de postura corectă, José Limón se referă la următoarele: stând în picioare, tălpile sunt paralele, degetele mari de la picioare privesc în față; tălpile se află exact sub șolduri, nu în exteriorul acestora. Umerii se află aliniați exact deasupra șoldurilor. Coloana vertebrală (axul vertical) este alungită, capul este ridicat și greutatea distribuită egal între cele două picioare. Capul se află deasupra umerilor, umerii deasupra taliei, talia deasupra șoldurilor, șoldurile deasupra genunchilor, genunchii deasupra tălpilor. Toate acestea sunt poziționate într-o linie: axul vertical este o linie imaginară situată pe centrul corpului, care pornește dintre picioare și trece prin mijlocul trunghiului, ieșind fix prin creștetul capului.

Pe parcursul orelor de studii sau în cadrul coregrafiilor se pleacă din poziția de aliniament și se revine la ea. Pentru a putea reveni cu ușurință și rapiditate, această poziție trebuie să fie fixată prin repetiție, până când devine un reflex al musculaturii.

Această poziție (corectă din punct de vedere anatomic) necesită foarte puțin efort muscular, însă postura necesită repetări pentru a intra în memoria musculaturii, a fi reținută și a se reveni la ea cu ușurință, pentru a deveni, deci, un reflex.

1.4.2. ***Succession*** (ordinea firească sau efectul de domino) este un flux secvențial de mișcare care călătorește prin întreg corpul – efectele unei mișcări (a unei părți a corpului) în toate celelalte părți ale corpului. Poate fi asemănat efectului de domino, ca un val răspândit în întreg corpul: coloana vertebrală e

legată de cap, umeri, piept, talie, și toate au o legătură cu șoldurile. O simplă cădere a capului angrenează efecte până la nivelul șoldurilor, incluzând umeri, omoplați, brațe, piept, talie etc. Corpul, deci, este un întreg, iar oricare parte a corpului poate iniția *succession*.

1.4.3. ***Opposition*** (forțele egale opuse) – acestea sunt un mod de a folosi întreg corpul pentru a crea senzația de alungire și întindere (într-o mișcare), fără a încorda și tensiona mușchii și țesuturile.

Există 5 puncte de opoziție în corp, atunci când suntem ridicați în picioare: capul, mâna stângă, mâna dreaptă, piciorul stâng, piciorul drept. Dacă ne imaginăm o forță care trage de fiecare dintre aceste puncte fără să le schimbe direcția și cu intensitate egală, apare o senzație plăcută de întindere și alungire în toate membrele și la nivelul coloanei vertebrale. Aceste puncte reprezintă un ax central al corpului, de care „atârnă" restul (dansatorul trebuie să se simtă ca și cum ar fi „atârnat" din aceste puncte).

Fiecare dintre aceste cinci puncte se poate opune celuilalt. Este suficient să ne imaginam o linie care trece prin cap, coboară prin trunchi și iese prin brațul drept; apoi, pe cineva care trage simultan de ambele capete ale acestei linii, cu forță egală dar în direcții diferite – aceasta este opoziția a două puncte aflate în corp, și poate fi folosită într-o infinitate de secvențe de mișcare: pentru a ne crea echilibrul (de unde „tragem" și ce/spre ce „împingem"), punctele de sprijin în corp (împingem simultan zona lombară în față și tragem de cap în jos, simțindu-i greutatea într-o derulare a coloanei); pentru a crea efect dramatic într-o coregrafie (un „dușman" imaginar ne trage de cap și un „prieten" la fel de imaginar ne salvează apucându-ne mâinile – astfel o simplă secvență de pași este impregnată de sensuri dramaturgice); pentru a ne găsi reperele într-un exercițiu de improvizație (atunci când corpul este spațiul pe care îl avem, punctele de opoziție sunt forțele care trag/împing; urcă/coboară; impregnează mișcarea de calități ca: slab/puternic, mare/mic; sus/jos; aceste puncte aflându-se pe părți opuse, pot crea efecte interesante de diferențiere stânga-dreapta).

Opposition este, de fapt, o linie imaginară care trece prin interiorul corpului: de la un braț la celălalt; de la brațe spre cap; de la brațe spre ambele picioare. Opoziția nu este încărcată de tensiune, ci de alungire. Este folosită foarte des, pentru a crea anumite calități ale mișcării în coregrafii.

1.4.4. ***Potential and kinetic energy*** – energia potențială și energia kinetică.

Energia potențială este acea energie stocată, nefolosită (încă), dar prezentă (reziduală) în corp; este deci corpul *pe punctul de a* dezlănțui acea energie. Energia kinetică este energie potențială în mișcare – deci, valorificată.

În contextul tehnicii Limón, energia potențială este acea energie stocată în corp. Când, cu ajutorul și prin forța gravitației, această energie este eliberată, ea devine energie kinetică (cel mai bun exemplu în acest context fiind o căzătură).

Energia potențială poate fi stocată în diverse părți ale corpului și, ulterior, eliberată.

1.4.5. ***Fall*** (căderea) reprezintă completa eliberare și relaxare a mușchilor, cedând corpul forței gravitaționale. Gravitația era folosită de Limón pentru a ne îndepărta de podea. Când corpul cade, viteza cu care el cade se accelerează pe măsură ce corpul se apropie de pământ (nu cade egal, sacadat sau controlat). În contextul tehnicii Limón, se învață cum să lăsăm să cadă diverse părți ale corpului, independente de celelalte (spre exemplu, capul și umerii pot să cadă, în timp ce picioarele și șoldurile să rămână nemișcate). O cădere a unei părți a corpului eliberează energie kinetică – aceasta poate fi folosită fie ca *recovery*, fie ca *rebound*.

1.4.6. ***Weight*** (greutatea). În interiorul unui aspect tehnic al mișcării (de exemplu, o opoziție sau o suspendare), se adaugă greutate, izolând o anumită parte a corpului și permițându-i să cedeze forței gravitaționale; în tot acest timp, restul corpului își menține suspensia, opozițiile și punctele înalte (high points).

Greutatea este de fapt, greutatea picioarelor, sprijinită în podea. În același timp, partea superioară a corpului se opune greutății picioarelor (și astfel se creează o opoziție). Greutatea este, de fapt, o calitate particulară a unei mișcări (opusă suspendării).

1.4.7. ***Recovery*** și ***Rebound***. Pentru ambele, rezultatul final este același: energia potențială eliberată într-o cădere este acumulată la finalul căderii și recanalizată. Ambele opresc căderea și redirecționează energia.

Dacă este *recovery*, energia trece prin punctul ultim al căderii și continuă în aceeași directie, ca un pendul => energia continuă ca o forță centrifugă. Asemănătoare mișcării unui pendul, corpul în cădere își găsește o suspendare, apoi energia este redirecționată (corpul pleacă pe altă traiectorie, folosind tot forța căderii).

Dacă este *rebound* (recul), se va folosi reacția elastică a mușchiului. Când o parte a corpului cade, mușchii se întind la maxim în cădere și, în mod natural, trag înapoi, contractându-se, ca un arc. În *rebound*, deci, energia recuperată este aruncată într-o nouă direcție. Corpul revine pe aceeași traiectorie; la finalul unei căderi (fie că este o cădere a capului, a umerilor, a coloanei vertebrale etc.) segmentele se întind la maxim, apoi folosesc acea energie pentru a reveni, ca un arc. Întinderea dă forță pentru a reveni din cădere.

1.4.8. ***Suspension*** (suspendare) este o prelungire a unui punct înalt (*high point*). Apare la apogeul unei mișcări, prin continuarea mișcării și întârzierea efectului gravitațional.

O suspendare este o înălțare a energiei potențiale – o respirație menținută la finalul unei mișcări. Când respirăm, corpul se umple de aer, punctele opuse trag între cap, brațe și picioare, alungindu-le pe toate – asta se întâmplă în suspensie – crearea sentimentului intern și impresiei exterioare a unui corp care „plutește".

1.4.9. *Isolations* (izometrie; izolări). José Limón le făcea mereu la începutul orei. Nu trebuie uitate acele *oppositional pulls* în corp (brațe-picioare-cap), explorate în cadrul izolărilor.

În *isolations*, o parte a corpului acumulează tensiune și își explorează posibilitățile de expresie a mișcării independent (izolat) de celelalte părți ale corpului.

Coloana vertebrală este văzută ca un elastic întins între baza ei și creștetul capului; această imagine imprimă o anume calitate a mișcării.

1.5 Structura și descrierea exercițiilor care compun tehnica José Limón

Tehnica Limón cuprinde un număr impresionant de mișcări și secvențe de mișcare, ordonate într-o succesiune care urmărește, pe termen scurt, încălzirea și pregătirea corpului pentru efort (fiind structurate într-o lecție/un antrenament zilnic pentru dansatorii profesioniști și aspiranți), iar pe termen lung, dezvoltarea acelor aptitudini și abilități fizice, tehnice, dramaturgice, expresive care dau naștere unui corp de dansator care servește plenar viziunii artistice a coregrafului José Limón.

În continuare, vom da exemple de exerciții Limón, descrise detaliat: denumirea (în limba engleză), scopul, măsura și tempoul muzical, numărătoarea, descrierea exercițiului, precum și variații/variante de execuție (de regulă, acestea corespund diferitelor niveluri de pregătire în dans, tehnica Limón fiind accesibilă și adaptabilă profesioniștilor și începătorilor deopotrivă).

Exercițiile prezentate mai jos fac parte dintr-un studiu mai amplu și reprezintă câte un exemplu din fiecare secvență de studiu (exerciții la sol, exerciții în mijlocul sălii, exerciții care folosesc tot spațiul de lucru). Fiecare astfel de secvență cuprinde un număr mai mare de exerciții. Transpunerea în scris are la bază variantele de execuție propuse de către Daniel Lewis, în DVD-ul *José Limón Technique*[7].

1.5.1 Exerciții la sol/stând așezat[8]

Denumire:	***Spinal Succession***
Scop:	Este primul exercițiu al studiilor tehnice Limón. Încălzește coloana vertebrală prin derulare și întinderea picioarelor.
Măsură:	4/4
Tempo:	Lent
Numărătoare:	1,2,3,4 /5,6,7,8

[7] Disponibil online la adresa: https://www.youtube.com/watch?v=we2HCkrjOsg&ab_channel=MonicaMaterayDiegoGauna.

[8] Conform manualului lui Daniel Lewis, *The illustrated dance technique of José Limón*, Editura Princeton Book Company, New Jersey, 1999, pp. 61-73.

Descriere:	Exercițiul este folosit pentru a șlefui aliniamentul și poziția anatomică în zona lombară. Începe de la baza coloanei vertebrale, continuă cu spatele, gâtul și capul (în unele variații, sunt implicate și brațele). Postura este cea specifică dansului modern: capul deasupra umerilor, umerii deasupra taliei, talia deasupra șoldurilor (aliniament vertical).
Variații:	Exercițiul se poate executa din poziția șezând sau din picioare; timpii de urcare/coborâre în exercițiu pot varia: • 4 timpi urcare, 4 coborâre • 3 timpi urcare, 1 timp coborâre • 1 timp urcare, 3 timpi coborâre • 1 timp urcare, 1 timp coborâre (de 4 ori)

1.5.2. Exerciții în mijlocul sălii/stând în picioare

Denumire:	***Slow twos, fast threes***
Măsură:	Slow twos: 2/4 Fast threes: 3/8
Tempo:	Slow twos: lent Fast threes: moderat
Frazare:	Slow twos: 1 2 / 2 2/ 3 2/ 4 2/ 5 2/ 6 2 Fast threes: 1 2 3/ 2 2 3/ 3 2 3/ 4 2 3/ 5 2 3/ 6 2 3
Descriere:	Acest exercițiu presupune energie opusă în 5 puncte ale corpului: 2 brațe, 2 picioare și capul. Opoziția presupune că se resimte o forță egală în toate cele cinci puncte în fiecare moment al exercițiului. Mișcarea este fluidă și continuă (nu are început, mijloc sau încheiere). Exercițiul folosește pozițiile de picioare a V-a, a II-a, a III-a și a IV-a din dansul clasic. Combină elemente din dansul clasic (*tendu*, **plié**, pozitia a III-a/ a V-a, a IV-a, a II-a, *r***elevé**) cu elemente și principii din dansul modern – tehnica Limón: *fall* (cădere), *rebound* (recul), *opposition* (forțele opuse care creează alungirea), *successional arms*. Echilibrul de la finalul exercițiului înlătură greutatea acumulată pe piciorul de lucru. Echilibrul vine din alungirea coloanei vertebrale, nu din împingerea podelei cu piciorul. Mișcarea este fluidă și continuă (fără început, mijloc, final). Greutatea nu „cade" pe picioare, ci corpul ridică spre în sus (*lifts*). Suspendarea de la finalul exercițiului ajută la eliberarea de greutate a piciorului de lucru. Întotdeauna elevația (*r***elevé**) vine din înălțarea (*lift*) de la nivelul coloanei vertebrale, și nu din împingerea picioarelor în podea. Pentru un echilibru mai bun, ne ajută să ne imaginăm corpul ridicând spre tavan prin axul vertical (chiar și în cazul torsiunilor laterale). Inerția mișcării de pendul (*swing*) creează echilibrul; orice oprire sau pauză dezechilibrează corpul.
Variații:	În versiunea avansată se adaugă o „cădere" a trunchiului spre față, lateral și spate.

	În altă versiune avansată, trunchiul desenează o rotație completă, schimbând calitatea mișcării (care este fluidă și aerată). Într-o altă versiune avansată, greutatea corpului (plasată pe piciorul de bază) facilitează o rotație completă (pe loc, la 360 grade) a întregului corp.
Principii:	Spre deosebire de dansul clasic, în dansul modern fiecare exercițiu implică fiecare segment corporal, mai ales partea superioară a corpului (prin numeroase răsuciri și derulări ale coloanei vertebrale, care de obicei este fixă în dansul clasic). Greutatea corpului nu cade pe picioare, ci dansatorul se străduiește să aibă senzația de ridicare pe parcursul exercițiului. Mișcarea are o calitate fluidă și aerată. Corpul se înalță spre tavan prin axul central (chiar și în răsucirile laterale). Mișcarea de *swing* dă corpului echilibru; mișcarea conferă forță și echilibru dansatorului, fiind continuă și repetitivă. Mișcarea trebuie să aibă o calitate egală (*even*) și ușoară / delicată (*smooth*).
Scop:	Scopul exercițiului este ca dansatorul să simtă opoziție egală între cele cinci puncte care se extind în spațiu (brațele, picioarele și capul).

1.5.3. Exerciții care folosesc tot spațiul de lucru

Denumire:	***The body as an orchestra***
Măsură:	6/4
Tempo:	Moderat
Numărătoare (frazare muzicală):	1 2 3 4 5 6
Descriere:	Exercițiul este o deplasare a corpului în spațiu (de la stânga la dreapta și de la dreapta la stânga), plasând cât mai multă greutate în picioare și în tălpi. Se folosesc elementele clasice **plié**, **relevé**. Atunci când se adaugă brațele (asemănate de către coregraf cu niște viori) orchestrei corporale, acestea au o mișcare rotundă, fluidă, înaltă. Atunci când se adaugă turațiile în exercițiu, acestea au ca scop schimbarea formei mișcării (care devine fluidă, tridimensională).
Variații:	Versiunea pentru avansați îi întoarce pe dansatori cu capul spre mai multe puncte în spațiu. Exercițiul presupune deplasarea pe linie, nu pe diagonală, pentru a păstra punctele de referință fixe și stabile (față-spate-lateral).
Scop:	Scopul exercițiilor prin întreg spațiul (*across the floor*) este să dezvolte coordonarea tuturor părților corpului.
Principii:	Fiecare parte a corpului are calitățile și specificitatea ei; apoi, ele trebuie să intre în armonie, să lucreze împreună (simultan) – păstrându-și calitățile individuale. Primul nivel este un tipar ritmic de deplasare. La al doilea nivel se adaugă „viorile" (brațele), fluide. La al treilea nivel se adaugă *fagotul* – greutate, mișcare anevoioasă. Exercițiul combină mișcări (predate anterior) cu calități ale mișcărilor,

	un întreg care e mai mult decât suma părților sale. Mișcarea trebuie să fie omogenă, nepermițând observatorului să discearnă părțile sale componente.

1.6 Concluzii

Pentru o mai bună înțelegere a muncii coregrafului José Limón, sunt necesare câteva repere din biografia sa artistică (viața personală se împletește adesea cu cea profesională, provocările, dificultățile și etapele din viața personală se regăsesc cel mai adesea ca teme abordate în spectacolele sale), precum și detalii despre începuturile sale în dans. Limón este în primul rând dansator, apoi coregraf, dar și profesor de dans. Este esențială înțelegerea tehnicii Limón prin cunoașterea lui Limón, profesorul: cum a predat, unde a predat, ce principii a urmat, cum s-a conturat și transformat tehnica de dans. Am considerat absolut necesară includerea unor detalii despre unitatea stilistică și compozițională, ca și despre spectacolele importante dezvoltate în cadrul companiei Limón.

În practica mea zilnică de profesor de dans, cunoașterea aprofundată a tehnicii de dans José Limón a îmbunătățit explicațiile pe care le ofer elevilor, a îmbogățit discursul pedagogic cu o multitudine de detalii pe care le-am aflat, aplecându-mă asupra fiecărui detaliu tehnic și compozițional în parte. De asemenea, m-au inspirat relatările despre stilul pedagogic al marilor coregrafi, între care Limón ocupă un loc aparte; principiile sale de lucru pot fi aplicate cu succes de fiecare profesor de dans, în fiecare sală în care această frumoasă artă își șlefuiește ucenicii.

Sunt de părere că fiecare profesor de dans poate beneficia de pe urma unor informații suplimentare și a unor clarificări necesare privind tehnicile de dans modern și, în cele din urmă, lectura acestora să îl/o inspire în demararea unor căutări pe cont propriu, alături de elevi, în sala de dans, care va fi mereu laboratorul în care decantăm practici vechi și noi.

Cu dorința de a aduce mai multă claritate în predarea și creația dansului, o mai bună diferențiere între tehnicile de dans modern și, implicit, o cunoaștere mai bună a fiecăreia dintre ele în parte, sper ca prezentul studiu să deschidă calea colegilor profesori și dansatori către propriile cercetări în dans.

BIBLIOGRAFIE

CADY, Jennifer, *José Limón,* (Library of American Choreographers), Editura Rosen Publishing Group, New York, 2005.

DUNBAR, June, *José Limón – Choreography and Dance Studies Series,* Editura Routledge, Londra, 2002.

GINOT, Isabelle şi **MICHEL, Marcelle** (trad. Vivia Săndulescu), *Dansul în secolul XX*, Editura Art, Bucureşti, 2011.

HUMPHREY, Doris, *The art of making dances*, Editura Dance Horizons, Princeton, New Jersey, 1959.

LEWIS, Daniel, *The illustrated dance technique of José Limón*, Editura Princeton Book Company, New Jersey, 1999.

LIMÓN, José, *José Limón – an unfinished memoir*, Editura Wesleyan University Press, Connecticut, 2001.

POLLACK, Barbara și **HUMPHREY WOODFORD, Charles**, *Dance is a moment: a portrait of José Limón in words and pictures*, Editura Princeton Book Company, New Jersey, 1993.

REICH, Susanna, *José! Born to dance: the story of José Limón*, Editura Simon & Schuster/Paula Wiseman Books, New York, 2005.

SEED, Patricia, *José Limón and La Malinche: The Dancer and the Dance*, Editura University of Texas Press, Austin, Texas, Statele Unite ale Americii, 2008.

Webografie

***, *José Limón. Mexican-born American dancer*, https://www.britannica.com/biography/Jose-Limon (accesat în data de 27 martie 2020).

BARNES, Clive, *As a Dancer, an Eagle*, https://www.nytimes.com/1972/12/03/archives/as-a-dancer-an-eagle-a-gifted-and-fluent-choreographer-he-took-his.html (accesat în data de 27 martie 2020).

https://www.limon.nyc/ (accesat în data de 27 martie 2020).

Resurse video

https://www.youtube.com/watch?v=U493qVUfk1w (accesat în data de 27 martie 2020).

https://www.youtube.com/watch?v=we2HCkrjOsg (accesat în data de 27 martie 2020).

https://www.youtube.com/watch?v=pyE7GxCz1TY (accesat în data de 27 martie 2020).

https://www.youtube.com/watch?v=rShlvxW7NQI (accesat în data de 27 martie 2020).

https://www.youtube.com/watch?v=bjnIxpCK_UA (accesat în data de 27 martie 2020).

https://www.youtube.com/watch?v=G8LGM_0k7e4&ab_channel=culturasinaloa (accesat în data de 27 martie 2020).

https://www.youtube.com/watch?v=FTBlqDI0QiA&ab_channel=edcccoy (accesat în data de 27 martie 2020).